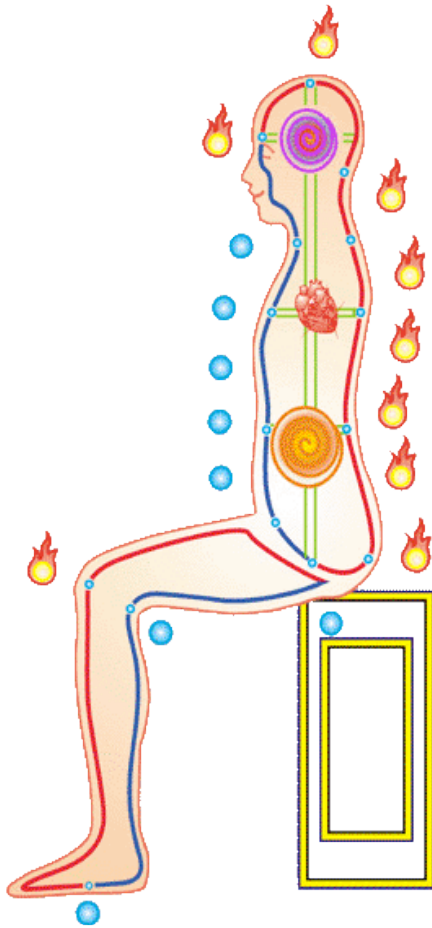


## Aspects psychologiques des points de l'orbite microcosmique



Extrait du livre **Le Tao de la respiration naturelle** de Dennis Lewis :

« Selon le maître taoïste Mantak Chia, chaque centre énergétique de l'orbite microcosmique influe sur nos émotions de manière spécifique en fonction de son ouverture ou de sa fermeture. Grâce au travail que j'ai fait personnellement avec l'orbite microcosmique, il est clair pour moi que lorsqu'on apprend à sentir ces divers centres (ou points), ils s'ouvrent davantage et l'énergie peut circuler plus librement dans tout l'organisme. Ce travail avec les sensations est aussi une voie directe vers la connaissance de soi.

Les descriptions suivantes des divers centres énergétiques ainsi que les influences émotionnelles qui leur sont associées (données tirées principalement des enseignements et écrits de Mantak Chia) ne sont pas exhaustives ni finales. Quand vous apprenez à vous servir de votre souffle pour sentir votre corps et vos émotions durant vos activités quotidiennes, vous découvrirez des aspects psychologiques autres que ceux décrits ici. Ce qui est certain, c'est qu'une telle pratique vous conduira vers une compréhension nouvelle de vous-même, surtout en ce qui concerne le rapport entre votre vie physique et votre vie psychologique.

### Centre du nombril

Les sages taoïstes et les médecins chinois considèrent le centre du nombril, qui comprend le Dan Tien inférieur, non seulement comme le centre physique du corps, mais également comme la principale batterie d'entreposage du chi dans le corps. Ainsi que Mantak Chia le dit, «le centre du nombril a été notre premier contact avec le monde extérieur. Tout l'oxygène, tout le sang et tous les nutriments ont été acheminés par ce passage vers la forme fœtale que nous étions. C'est pour cette raison que le centre du nombril est particulièrement sensible et que cette sensibilité persiste bien après que le cordon ombilical soit coupé à la naissance.»

*Centre fermé* : La personne manque d'équilibre psychologique, a le sentiment d'être distraite ou critique. La personne n'est pas ouverte à recevoir de nouvelles impressions.

*Centre ouvert* : La personne ressent une impression d'ouverture au monde, l'impression d'être centrée.

### Centre sexuel

Localisé chez les femmes un peu au-dessus du pubis entre les ovaires et chez les hommes, à la base du pénis, ce centre se trouve environ trois ou quatre centimètres à l'intérieur du

corps. Il est le générateur fondamental d'énergie du corps humain.

*Centre fermé* : la personne sent un manque général d'énergie et peu de plaisir dans la vie. Elle est auto-destructive, négative et apathique.

*Centre ouvert* : La personne ressent son pouvoir personnel et créatif, ainsi que la capacité à accomplir des choses.

### **Centre du périnée (Racine)**

Le périnée est localisé entre les organes génitaux et l'anus. En raison de sa position anatomique, il relie les deux vaisseaux (Gouverneur et Conception) de l'orbite microcosmique et sert de fondation aux organes internes de l'abdomen.

*Centre fermé* : La personne se sent perdue et seule. Elle a aussi peur de n'importe quel changement.

*Centre ouvert* : La personne se sent enracinée, bien connectée à la terre et à ses énergies de guérison. Elle ressent également un sentiment de paix et de calme.

### **Centre du sacrum et du coccyx**

Même si le sacrum et le coccyx représentent en fait deux endroits distincts, nous les considérerons comme un seul et même endroit pour ce qui est de l'orbite microcosmique. C'est dans le sacrum et le coccyx que se rassemblent de nombreux et importants nerfs provenant de glandes et d'organes. C'est aussi là que l'énergie monte dans la colonne vertébrale. Les Taoïstes croient que c'est dans cette zone que l'énergie de la terre et l'énergie sexuelle sont affinées et transformées avant de monter vers les centres supérieurs.

*Centre fermé* : La personne se sent déséquilibrée, lourde et impuissante. Elle a l'impression que le passé est une prison et qu'elle est sous l'influence de nombreuses peurs inconscientes.

*Centre ouvert* : La personne se sent légère et équilibrée. Elle a l'impression que le passé est une ressource à laquelle elle peut puiser pour comprendre plus en profondeur la vie et s'y engager plus à fond.

### **Centre des reins**

Ce centre se trouve entre les seconde et troisième vertèbres lombaires. Vous pouvez le trouver en mettant votre doigt directement à l'opposé du nombril et en vous penchant vers l'avant. La vertèbre qui ressort le plus indique la zone où se trouve ce centre. Appelé « porte de la vie », ou Ming Men, ce centre est le lieu où notre énergie prénatale (notre essence sexuelle) est emmagasinée.

*Centre fermé* : La personne a peur et manque d'équilibre. Elle manque également d'énergie vitale.

*Centre ouvert* : La personne ressent de l'ouverture, de l'abondance et de la générosité.

### **Centre des surrénales**

Ce centre, situé entre les onzième et douzième vertèbres dorsales, à l'opposé du plexus solaire, est placé entre les deux glandes surrénales, glandes qui chapeautent les reins. Produisant l'adrénaline et la noradrénaline, ainsi qu'une variété d'autres hormones, les surrénales sont la principale source d'énergie du système nerveux sympathique et sont activées en cas de stress dans une réaction de combat ou de fuite.

*Centre fermé* : La personne se sent hyperactive ou apathique. De vieilles peurs remontent et façonnent les expériences et les comportements.

*Centre ouvert* : La personne ressent une grande vitalité et une grande confiance.

### **Centre à l'opposé du cœur (Point des ailes ou du vent)**

Situé entre les omoplates et entre les cinquième et sixième vertèbres dorsales, ce centre a un rapport étroit avec le fonctionnement du cœur et du thymus.

*Centre fermé* : La personne a l'impression de porter un poids et elle sent du désespoir. Elle ressent également du chaos.

*Centre ouvert* : La personne a une impression de liberté. Elle sent profondément la vie.

### **Centre à l'opposé de la gorge**

Situé juste en-dessous de la septième vertèbre cervicale, ce centre constitue la boîte de jonction centrale où les énergies, les nerfs et les tendons du haut et du bas du corps se rencontrent. Tout blocage dans ce centre limite la circulation de l'énergie vers le haut de la colonne vertébrale et les centres supérieurs de la tête. Vous pouvez facilement trouver ce point en penchant votre tête vers l'avant : la vertèbre qui est la plus protubérante est C 7.

*Centre fermé* : La personne se sent coupée d'elle-même et des autres. Elle ressent une impression d'entêtement et d'inopportunité.

*Centre ouvert* : La personne se sent capable d'accueillir les autres et elle-même avec humanité.

### **Centre du cervelet**

Parfois appelé coussin ou oreiller de jade, ce centre est situé à la base du crâne au-dessus de la première vertèbre cervicale et dans le trou occipital. Comprenant le cervelet et le bulbe rachidien, il voit au contrôle de la coordination musculaire, ainsi qu'à la respiration et au rythme cardiaque. Pour les Taoïstes, ce centre sert à entreposer la force terrestre et l'énergie sexuelle affinée.

*Centre fermé* : La personne ressent de l'ennui, de la lourdeur et de la suffocation. Elle peut aussi ressentir des douleurs dans le cou.

*Centre ouvert* : La personne se sent inspirée.

### **Le centre de la couronne**

Situé sur le sommet de la tête, au point de rencontre de la ligne médiane de la tête avec une ligne imaginaire qui court du sommet d'une oreille à son opposé de l'autre côté. Ce centre a un rapport particulier avec la glande pinéale, ainsi qu'avec le thalamus et l'hypothalamus. Il est connecté au système nerveux central ainsi qu'au système sensoriel et moteur.

*Centre fermé* : La personne est sous l'influence d'illusions, se perdant soit dans un faux sentiment de fierté ou dans celui d'être une victime. Elle peut également avoir de grandes sautes d'humeur et des maux de tête.

*Centre ouvert* : Il émane de la personne une joie et un bonheur profonds. La personne a l'impression qu'elle est guidée par des forces supérieures.

### **Centre du troisième œil**

Le centre du troisième œil, qui est celui de la glande pituitaire, se trouve entre les deux sourcils environ huit à dix centimètres à l'intérieur du cerveau. Ce centre produit les hormones qui régissent une grande diversité de fonctions corporelles. Selon les Taoïstes, ce centre est la demeure de l'esprit.

*Centre fermé* : La personne ressent un manque de dessein, de décision. L'esprit erre, incapable de prendre des décisions.

*Centre ouvert* : La personne ressent une véritable raison d'être, ainsi qu'une impression de connaissance directe, d'intuition.

### **Centre de la gorge**

Comprenant les glandes thyroïdes et parathyroïdes, ce centre se trouve dans le creux en V au bas de la gorge, juste en haut du sternum. Parmi les fonctions de ce centre figurent la parole, le rêve, la production d'hormones de croissance et la régulation du métabolisme.

*Centre fermé* : La personne a l'impression d'étouffer et elle est incapable de communiquer ou de changer.

*Centre ouvert* : La personne peut communiquer clairement et même éloquemment. Ses rêves sont lucides.

### **Centre du cœur**

Du point de vue énergétique, le centre du cœur est situé entre les mamelons chez les hommes et environ deux ou trois centimètres au-dessus de l'extrémité du sternum chez les femmes. Son ouverture étant très petite, ce centre se retrouve facilement bloqué ou congestionné. Le centre du cœur régit non seulement le cœur, mais aussi le thymus, qui est un élément important du système immunitaire.

*Centre fermé* : La personne ressent une diversité d'émotions négatives, entre autres l'arrogance, l'apitoiement sur soi, l'impatience et la haine.

*Centre ouvert* : La personne ressent de l'amour, de la joie, de la patience, du respect pour elle-même et pour les autres.

### **Centre du plexus solaire**

Situé au trois-quart de la distance qui sépare le nombril du bas du sternum, ce centre est relié à plusieurs organes : l'estomac, la rate, le pancréas et le foie. C'est dans le chaudron du plexus solaire que, selon les Taoïstes, l'énergie sexuelle (jing) et la force vitale (chi) se transformeraient en énergie spirituelle (shen). Selon Mantak Chia, même s'il est important que ce centre soit ouvert, «s'il est trop ouvert, la personne sera excessivement sensible aux pensées, émotions et opinions des autres, au point d'être incapable de bloquer l'énergie statique mentale et émotionnelle quand elle est en leur compagnie».

*Centre fermé* : La personne se sent paniquée et inquiète. Elle est exagérément prudente.

*Centre ouvert* : La personne ressent un sentiment de liberté intérieure ainsi que la capacité à prendre des risques pour elle et pour les autres. »